

**DINAMIKA STRES SISWA SMA SELAMA
*LEARNING FROM HOME***



Oleh :

NUFIKA DIFA RESTANIA

F100160170

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**DINAMIKA STRES SISWA SMA SELAMA MENJALANI *LEARNING*
*FROM HOME***

PUBLIKASI ILMIAH

Diajukan oleh:

NUFIKA DIFA RESTANIA

F.100160170

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Dosen Pembimbing



Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si., Psikolog

NIK/NIDN. 838/0624067301

HALAMAN PENGESAHAN

DINAMIKA STRES SISWA SMA SELAMA *LEARNING FROM HOME*

oleh:

Nufika Difa Restania

F.100160170

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada Hari Senin, 7 Juni 2021

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

1. **Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si., Psikolog** ()
(Ketua Dewan Penguji)
2. **Gita Aulia Nurani, M.Psi., Psikolog** ()
(Anggota I Dewan Penguji)
3. **Ajeng Nova Dumpratiwi, M.Psi., Psikolog** ()
(Anggota II Dewan Penguji)



Dekan,

Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIK.NIDN: 838/0624067301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 27 Mei 2021

Penulis



Nufika Difa Restania

F100160170

DINAMIKA STRES SISWA SMA SELAMA MENJALANI *LEARNING FROM HOME*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi fenomena yang terjadi dalam dinamika tingkat stres siswa SMA selama menjalani *learning from home*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologis. Pemilihan partisipan menggunakan teknik *snowball sampling* dimana kriteria dalam penelitian ini adalah siswa SMA yang sedang menjalani *learning from home*. Proses pengambilan data menggunakan teknik wawancara semi terstruktur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dinamika stres pada siswa SMA yang menjalani *learning from home*. Dari 5 informan, peneliti menemukan dinamika stres pada tiap responden. Berawal dari terjadinya pandemi virus covid-19 yang membuat semua aktivitas pembelajaran dilakukan secara online, hingga siswa merasa terbebani dengan banyaknya tugas, gangguan pada pola tidur dan makan, hingga seringnya siswa merasa sakit kepala. Faktor yang mendukung perilaku ini adalah lingkungan dan dorongan dari diri sendiri. Dampak yang mereka rasakan hampir semuanya negatif dikarenakan siswa tidak menyukai program *learning from home* ini yang dirasa cukup membebani dikarenakan tugas yang begitu banyak hingga kurangnya waktu istirahat yang menyebabkan siswa menjadi sakit. Para siswa bahkan lebih memilih untuk menjalani sekolah secara offline.

Keywords: dinamika stres, *learning from home*, siswa

Abstract

This study aims to explore the phenomena that occur in the dynamics of stress levels of high school students during learning from home. This study uses a phenomenological qualitative method. The selection of participants using the snowball sampling technique where the criteria in this study were high school students who were undergoing learning from home. The data collection process used semi-structured interview techniques. The results of this study indicate that the dynamics of stress in high school students who undergo learning from home. From 5 informants, the researcher found stress dynamics in each respondent. Starting from the covid-19 virus pandemic which made all learning activities carried out online, so that students felt overwhelmed by a lot of tasks, disturbances in sleep and eating patterns, and often students felt headaches. The factors that support this behavior are environment and self-encouragement. Almost all of the impacts they felt were negative because students did not like this learning from home program which was considered quite burdensome due to the large number of assignments that caused the students to become sick. The students even prefer to go to school offline.

Keywords: dynamics of stress, learning from home, students

1. PENDAHULUAN

Menurut data dari WHO pada tanggal 28 Juni 2021 secara global telah terjadi 180.817.269 kasus COVID-19 yang dikonfirmasi, termasuk 3.923.238 kematian, dilaporkan kepada WHO. Pada 27 Juni 2021, total 2.660.756.547 dosis vaksin telah diberikan. Dilaporkan bahwa negara Amerika telah terjadi sekitar 71,957,777 kasus yang telah dikonfirmasi, Eropa sebesar 55,763,610 telah dikonfirmasi, Asia bagian selatan sampai timur dengan kasus yang telah dikonfirmasi sebanyak 34,666,159 kasus. Mediterania timur sebanyak 10,916,353 kasus, Afrika 3,991,362 kasus, pasifik barat sebesar 3,521,244 kasus yang dikonfirmasi. (WHO, 2021).

Di Indonesia, sejak 3 Januari 2020 hingga 28 Juni 2021, telah terjadi 2.115.304 kasus COVID-19 yang dikonfirmasi dengan 57.138 kematian, dilaporkan kepada WHO. Pada 21 Juni 2021, total 36.581.555 dosis vaksin telah diberikan (WHO, 2021). Hal tersebut membuat dampak yang sangat besar pada dunia pendidikan di Indonesia. Akibat penyebaran covid-19 yang tinggi di Indonesia, universitas dan perguruan tinggi lainnya ditutup tidak terkecuali sekolah dasar. Dengan dilakukannya penutupan sekolah, maka pemerintah mengambil langkah agar proses pembelajaran tidak tertinggal dan peserta didik tetap menerima hak untuk mendapatkan ilmu. Maka dari itu keputusan pemerintah selanjutnya yaitu proses pembelajaran tetap berlangsung tapi tidak dengan tatap muka melainkan dengan online. (Santaria, 2020)

Sistem sekolah yang dilakukan dengan metode *daring* atau *online*, membuat mahasiswa harus berkorban kuota hingga terhambatnya sinyal sehingga dapat tertinggal pelajaran. Belum lagi guru-guru yang memberikan tugas setiap saat membuat siswa merasa tertekan hingga dapat menyebabkan stres karena tugas yang menumpuk. Menurut Atziza (2015) Stres yaitu kondisi yang mengganggu individu baik secara mental maupun fisik, hasil dari interaksi individu dengan lingkungan dan dianggap sebagai ancaman terhadap kesejahteraan individu. Stres dapat dialami baik dalam kehidupan sosial, akademik, dan pekerjaan. Walaupun stres ini dapat menjadi suatu sumber motivasi, namun stres yang berlebih justru mampu melemahkan individu. Stres

yang terjadi di lingkungan pendidikan disebut sebagai stres akademik. Stres akademik yaitu ketegangan yang dialami oleh mahasiswa terkait dengan kegiatan pembelajaran yang dijalani.

Menurut Maharani (2016), menyebutkan beberapa aspek stres, yaitu: 1) aspek fisik yaitu ditandai adanya gangguan fisik, kualitas tidur dan makan yang terganggu serta kelelahan. Bukan dari penyakit fisik melainkan sinyal beban yang dirasakan tubuh yang membuat timbulnya gangguan pada fisik. 2) aspek emosi ditandai adanya kecemasan, penurunan minat terhadap aktivitas dan labilitas perasaan. 3) aspek kognitif ditandai adanya persepsi negatif baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan 4) aspek perilaku ditandai dengan timbulnya perilaku melawan atau menghindar sebagai bentuk luapan stres. Dengan demikian, stres menunjukkan bahwa terdapat fenomena yang berbeda dari kondisi idealnya. Situasi belajar seharusnya dibuat agar anak merasa nyaman sehingga anak dapat memahami materi dengan baik dan jauh dari stres. Namun dalam kondisi pandemi seperti saat ini menunjukkan peningkatan indikasi stres pada siswa.

Penelitian sebelumnya yang berjudul dinamika stres pada Koreografer Tari Kontemporer yang dilakukan oleh Almiradiva Giovanni (2014) menunjukkan hasil bahwa Koreografer dapat diketahui sedang stres melalui gejala-gejala stres yang muncul dari segi fisik, psikologis, dan perilaku. Menurut Musradinur (2016) faktor yang mempengaruhi stres yaitu : a) lingkungan, diri sendiri, pikiran

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika stres pada siswa SMA selama *learning from home*. Penelitian ini perlu dilakukan karena fenomena yang sedang terjadi adalah kasus covid-19 yang baru pertama kali terjadi membuat para siswa harus menjalani *learning from home* untuk pertama kalinya sehingga mengakibatkan stres dan tekanan tersendiri bagi siswa. Berdasarkan uraian ini muncul pertanyaan dari penulis bagaimana dinamika stres siswa SMA selama menjalani *learning from home*. Maka dari itu penelitian ini perlu dilakukan.

2. METODE

Penelitian ini bersifat kualitatif, yaitu penelitian yang digunakan untuk memahami fenomena mengenai apa yang dialami subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi,

motivasi, tindakan, dll, secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa (Moleong, 2017). Alasan pemilihan pendekatan ini yaitu untuk memahami sudut pandang partisipan mengenai stres yang dialami ataupun dirasakan selama *learning from home*. Metode pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan fenomenologi. Menurut (Moleong, 2017) pendekatan fenomenologi adalah penelitian yang mengaitkan antara peristiwa yang terjadi dengan perilaku manusia sebagai aspek subjektif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara.. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *guide interview* semi terstruktur. *Guide* berfungsi sebagai panduan wawancara yang akan dilakukan saat proses pengambilan data. Teknik ini merupakan terapi yang tepat untuk digunakan dalam penelitian kualitatif karena wawancara semi terstruktur hakikatnya untuk mendapatkan pemahaman dalam fenomena tersebut. Interviewer memiliki panduan dalam melakukan wawancara. (Yusuf, 2016)

Analisis data pada dasarnya merupakan pengelompokkan satu data dengan data yang lain sehingga menjadi lebih terstruktur untuk mendapatkan makna dari data temuan di lapangan. Teknik analisis data menggunakan analisis tematik. Langkah – langkah dalam menganalisa data dengan analisis tematik adalah sebagai berikut: 1) membaca verbatim; 2) melakukan pengkodean pada verbatim; 3) mengkategorisasikan beberapa kode menjadi satu kelompok; 4) membuat tema, yaitu dengan memberikan label pada kategori yang sudah dibuat; 5) membuat laporan (Braun & Clarke, 2013).

Tabel 1. Data Informan Penelitian

No.	Nama Inisial Informan	Kelas	Lama LFH	Rata-rata waktu menjalani LFH	Tempat Sekolah
1	REF	3	±6 bulan	± 8 jam	Sragen
2	RA	3	±6 bulan	± 8 jam	Sragen
3	RFNB	3	±6 bulan	± 8 jam	Sragen
4	SC	3	±6 bulan	± 8 jam	Sragen
5	R	3	±6 bulan	± 8 jam	Sragen

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas mengenai dinamika stres siswa SMA yang menjalani *learning from home*, berikut proses dinamika stres terbentuk yang berkaitan dengan faktor yang mempengaruhi dan dampak yang didapatkan.



Gambar 1. Dinamika Stres Seluruh Informan

Tujuan penelitian ini untuk mengeksplorasi fenomena yang terjadi dalam dinamika stres siswa SMA selama *learning from home*.

Dinamika stres siswa SMA yang menjalani *learning from home* memiliki aneka ragam gambaran tingkah laku yang muncul serta memiliki faktor-faktor yang memicu terjadinya perilaku tersebut.

3.1 Dinamika Stres dari Aspek Fisik



Bagan 1. Dinamika Stres dari Aspek Fisik

Saat orang melakukan sebuah kegiatan sudah pasti akan memiliki sebuah perubahan didalam dirinya. Gejala yang dialami fisik merupakan salah satu hal yang dapat berubah saat kita mengalami stres dari dalam diri. Wirawan (2012) mengungkapkan bahwa Stres adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis. Biasanya stres bukan karena penyakit fisik tetapi lebih mengenai kejiwaan. Akan tetapi karena pengaruh stres tersebut maka penyakit fisik bisa muncul akibat lemah dan rendahnya daya tahan tubuh pada saat tersebut.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, stres yang dialami subjek membuat mereka merasa pusing, migrain hingga kelelahan. Hal tersebut terjadi karena banyaknya beban pikiran yang mereka rasakan dan sudah merasa tidak dapat menanggung semua beban pikirannya. Hal tersebut sering dirasakan subjek ketika tugas sudah mulai menumpuk dan subjek kurang dapat menghandle semuanya. Merasa pusing dan stres juga dirasakan, hal tersebut sering terjadi dikarenakan subjek sendiri juga tidak dapat memahami materi yang diberikan dan guru yang tidak terlalu menjelaskan materinya sehingga membuat siswa harus mempelajarinya sendiri. Selain merasa pusing hampir semua subjek juga merasakan kelelahan pada diri mereka. Kelelahan yang dirasakan bukan semata-mata dikarenakan sekolah yang dimulai pada pukul 07.00 pagi hingga 14.00 siang tersebut. Kelelahan yang dialami subjek juga diakibatkan karena dirinya merasa banyak beban pikiran ditambah dengan tugas-tugas yang diberikan setiap harinya membuat subjek harus bekerja lebih extra sampai harus mengorbankan jam tidurnya. Hal tersebut membuat pada pagi harinya subjek harus telat bangun dan merasakan kelelahan pada dirinya dikarenakan jam istirahat yang berkurang. Kelelahan tersebut didukung karena sekolah yang dimulai pada pukul 07.00-14.00 tersebut dilakukan secara *online* yang membuat subjek harus standby didepan hp untuk mengikuti kelas dan mengerjakan tugas setelah kelas sudah berakhir. Kelelahan yang mereka alami hingga membuat salah satu subjek sampai tertidur saat kelas sudah dimulai.

Dampak fisik stres seperti yang diungkapkan Honestdoc editorial team (2020) yaitu seperti a) sakit kepala dan dada. Tegangnya otot dan saraf di kepala

yang diakibatkan oleh stres akan menyebabkan sakit di bagian kepala, migrain hingga kesemutan di satu sisi atau kedua sisi kepala. b) ketegangan atau nyeri otot, saat Anda mengalami stres, maka otot-otot akan menegang dan akan kembali normal saat stres berlalu. c) kelelahan, mungkin kita pernah merasa cepat lelah walaupun tidak bekerja seharian dan sudah istirahat cukup. Kemungkinan besar hal tersebut merupakan gejala stres karena berpikir terlalu berat. Patut dicurigai apabila mengalami kelelahan yang tak kunjung hilang. d) gangguan Pencernaan, stres dapat mempengaruhi pergerakan makanan dalam usus. Saat mengalami stres, tidak heran jika muncul reaksi di perut, karena lambung dan usus memiliki saraf yang terhubung langsung ke otak. Sehingga bisa mengalami mual, muntah, sakit perut, diare, GERD, dan penyakit pencernaan lainnya. e) gangguan pada sistem reproduksi, ternyata stres dapat mempengaruhi tingkat kesuburan pada pria dan wanita. f) menurunnya sistem imun tubuh, kadar hormon kortisol akan meningkat ketika Anda mengalami stres, dan mampu melemahkan sistem imun tubuh. Sehingga, orang yang mengalami stres berat cenderung lebih mudah terserang penyakit seperti influenza, flu, batuk, serta mampu membuat lebih lama untuk sembuh dari sakit.

Hal tersebut juga sesuai dengan pernyataan Bressert Menurut Bressert (2016), beberapa tanda bahwa stress telah berdampak pada fisik diantaranya adalah adanya gangguan tidur, peningkatan detakjantung, ketegangan otot, pusing dandemam, kelelahan, dan kekurangan energi.

3.2 Dinamika Stres dari Aspek Psikologis



Bagan 2. Dinamika Stres dari Aspek Psikologis

Aktivitas yang dilakukan siswa dalam menjalani *learning from home* yang mereka rasa kurang efektif tersebut menimbulkan munculnya beberapa perasaan-perasaan yang dapat membuat mereka merasa stres. Termasuk merasa terbebani dengan banyaknya tugas dan deadline yang hanya singkat saja menimbulkan munculnya berbagai perasaan seperti yang diungkapkan subjek. Perasaan tersebut ialah merasa khawatir, ketakutan, cemas serta membuat mereka jadi tidak bersemangat mengikuti kelas. Menurut Yusuf (dalam Azmy, Nurihsan, & Yudha, 2017), ketika mahasiswa mengalami stres, akan muncul empat reaksi yang terdiri dari: 1) reaksi fisik yang ditandai dengan kesulitan tidur dan sakit kepala; 2) reaksi emosional yang ditandai dengan kemunculan perasaan seperti kecemasan dan ketidakpuasan; 3) reaksi perilaku yang ditandai dengan perilaku membolos dan berperilaku agresif, serta; 4) reaksi proses berpikir yang ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi.

Hampir pada kelima subjek, mereka merasakan yang namanya perasaan terbebani, khawatir, ketakutan hingga cemas. Hal tersebut terjadi karena mereka memiliki alasan yang sama yaitu karena tugas yang terlalu banyak dan guru tidak menjelaskan materi yang telah diberikan membuat subjek harus dengan sendirinya memahami materi tersebut. Hal tersebut bukanlah satu-satunya penyebab mengapa perasaan tersebut kerap kali muncul pada diri mereka. Faktor lainnya yaitu deadline tugas yang memiliki waktu yang singkat membuat subjek membutuhkan waktu extra untuk menyelesaikan semuanya. Perasaan sering merasa ketakutan terjadi dikarenakan salah satunya nilai pada tes akan dimunculkan digrup, dan apabila mendapat nilai jelek maka akan merasa malu. Hal tersebut lah yang selalu menyebabkan ketakutan untuk subjek. Ditambah lagi dengan ketakutannya untuk bertanya kepada guru tentang materi yang disampaikan. Program *learning from home* juga dirasakan kurang efektif jadi menghambat proses tanya jawab antara siswa dengan guru. Kendala sinyal dan kuota yang dapat habis sewaktu-waktu ketika kelas sedang berlangsung membuat merasa ketakutan. Belum lagi apabila terdapat deadline tugas yang harus segera dikumpulkan namun karena cuaca yang buruk membuat sinyal menjadi tidak stabil dan dapat membuat pengumpulan tugasnya menjadi terlambat.

Kekhawatiran juga dirasakan oleh beberapa subjek. Mereka memiliki rasa kekhawatirannya masing-masing seperti merasa khawatir karena saat ini sedang duduk dikelas 12 namun belum begitu memahami materi-materi yang disampaikan oleh guru. Dikarenakan materi yang belum begitu dapat di kuasai dengan sendirinya membuat perasaan khawatir semakin jelas terasa. Butuh waktu yang tidak sebentar untuk menyesuaikan diri dengan adanya *learning from home* ini. Hampir semua subjek penelitian ini merasakan senang saat pertama kali *learning from home* diadakan namun seiring berjalannya waktu, *learning from home* dianggap mereka kurang efektif. Materi yang tidak tersampaikan semuanya, pelajaran yang tidak dapat mereka pahami dengan sendirinya apabila tidak ada praktek langsung hingga sehari-harinya mereka yang hanya dapat dirumah saja selama pandemi membuat mereka harus mengatur jadwal antara pekerjaan rumah dan sekolah. Perasaan tertekan kerap kali membuat salah satu subjek menangis

ketika sudah tidak dapat lagi menahan perasaan tersebut didalam dirinya dikarenakan begitu banyaknya tugas yang menumpuk yang sulit untuk dikerjakan hanya dengan waktu yang singkat. Bahkan begadang pun dirasa belum cukup untuk menyelesaikan semuanya.

Hasil penelitian Maia, Rodrigues, César(2020) menunjukkan bahwa para siswa yang dievaluasi selama periode pandemi menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan para siswa pada masa-masa normal. Hasil menunjukkan bahwa pandemi memiliki efek psikologis negatif pada siswa.

Meskipun *learning from home* sudah berjalan sejak mereka dipertengahan kelas 11 SMA tidak membuat semua subjek merasakan bahwa *learning from home* itu efektif. Hal tersebut dikarenakan proses tanya jawab yang mereka rasa jadi lebih sulit, materi yang tidak dijelaskan, hingga tugas-tugas yang tiap harinya selalu diberikan dan *deadline* yang sangat singkat. Banyak hal yang dirasa kurang memuaskan dalam pembelajaran yang dilakukan. Sistem sekolah yang harus menggunakan aplikasi jadi menyulitkan siswa untuk memahami materi apabila tidak dicontohkan secara langsung. Banyak hafalan tanpa mengetahui bagaimana cara mengerjakan. Apalagi untuk pelajaran seperti matematika, ekonomi dan olahraga yang harus membutuhkan cara pengerjaan untuk dapat memahaminya. Dilain sisi siswa juga merasa guru kurang maksimal dalam memberikan penjelasannya kepada siswa. Saat proses tanya jawab pun siswa merasa ketakutan sendiri karena saat bertanya pun guru hanya menjelaskan sedikit saja dan mereka belum merasa puas.

Mahmudah (2020) meneliti tentang Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Psikologis Siswa Terdampak *Social Distancing* Akibat Covid 19. Hasilnya Pembelajaran *daring* menjadi salah satu alternatif untuk menggantikan pembelajaran konvensional di tengah covid19. Penerapan *social distancing* untuk mencegah penyebaran covid19. *Social distancing* juga diterapkan di lingkungan sekolah dan juga universitas. Maka sekolah maupun universitas juga diwajibkan untuk belajar di rumah dengan pembelajaran daring. Hal itu berdampak pada psikologis siswa akibat *social distancing*, yang harus berkurangnya interaksi

sosial, keefektifan dalam belajarnya pun berkurang. Tidak hanya psikologis siswa terdampak *social distancing* tetapi juga pembelajaran daring tersebut menjadi beban untuk siswa karena harus menggunakan *handphone* atau komputer yang terlalu sering, bahkan tak jarang siswa menjadi stres karena penerapan sistem daring tersebut. Pembelajaran daring menjadi keluhan para siswa ditengah covid19 ini. Sehingga tak jarang siswa menjadi stres karena tugas yang banyak dengan waktu yang bersamaan dan pengumpulan yang singkat.

Hasanah, Ludiana, Immawati, Livana (2020) meneliti Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. Hasilnya Masalah psikologis yang paling banyak dialami oleh mahasiswa karena pembelajaran daring yaitu kecemasan. Penting untuk terus mengeksplorasi implikasi pandemi pada kesehatan mental mahasiswa, sehingga dampaknya dapat dicegah, atau setidaknya dikurangi. penelitian ini menunjukkan tingkat kecemasan mahasiswa yang terbanyak yaitu kecemasan ringan dengan 79 mahasiswa (41,58%) dan kecemasan sedang sebanyak 32 mahasiswa (16,84%) dengan pembelajaran daring. Hasil penelitian terkait tingkat stres menunjukkan terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami stres ringan yaitu 23 mahasiswa (12,11%) akibat pembelajarandaring. Respon stres setiap individu berbeda-beda. Berbagai faktor seperti faktor kepribadian, karakteristik stresor dan kemampuan adaptasi terhadap stres atau strategi koping terhadap stres yang dihadapi dapat menjadi penyebab terjadinya stres.

3.3 Dinamika Stres dari Aspek Perilaku



Bagan 3. Dinamika Stres dari Aspek Perilaku

Dampak negatif dari stres terhadap siswa dapat berupa penurunan konsentrasi dan pemusatan perhatian selama pelajaran, penurunan minat, demotivasi diri bahkan dapat menimbulkan perilaku kurang baik seperti sengaja terlambat sekolah, minum alkohol, merokok dan sebagainya (Abdulghani, 2008).

Kesulitan tidur juga dirasakan para siswa, rata-rata disebabkan karena mereka berusaha mengerjakan semua tugasnya agar dapat selesai tepat waktu sehingga mereka mengorbankan jam tidurnya untuk menyelesaikan tugas. Namun hal tersebut bukan satu-satunya alasan yang membuat jam tidur mereka menjadi berubah, hal lain yang menyebabkan kesulitan tidur diantaranya karena mereka

merasa terbayang-bayang dan memikirkan tugas yang belum dapat mereka selesaikan semuanya. Itu membuat para siswa merasa saat akan tidur selalu terpikirkan tugas beserta *deadline* yang hanya singkat namun tugas selalu diberikan setiap harinya oleh guru. Kesulitan tidur ini hampir sering dirasakan karena hampir setiap hari selalu diberikan tugas. Tugas yang belum terselesaikan, namun setiap harinya selalu ada tugas baru yang lainnya. Perubahan dalam pola makan mereka juga dialami siswa. Pola makan menjadi tidak teratur dikarenakan sekolah yang dimulai pada pukul 7 pagi hingga 2 siang tersebut dimanfaatkan siswa untuk mengerjakan tugas apabila terdapat waktu senggang. Lupa untuk makan juga siswa alami karena sibuk untuk menyelesaikan semua tugasnya. Menurut papalia (2015) Beragam tugas dapat mencegah pemahaman yang mendalam mengenai sebuah informasi. Mencoba untuk menyelesaikan begitu banyak tugas sekali waktu rupanya meningkatkan kecenderungan terjadinya kesalahan dan sebenarnya memperpanjang waktu untuk menyelesaikan 1 tugas. Dampak pembelajaran juga sangat diperhatikan. Siswa bisa jadi memiliki kemampuan yang kuat untuk mencari dan menemukan jawaban dengan menggunakan teknologi, tapi penyelesaian masalah dan keterampilan analisisnya sangat kurang, mendorong peningkatan jumlah pengguna internet saat pelajaran diberikan dalam kelas.

Hampir semua siswa merasakan dampak yang disebabkan karena menjalani *learning from home* ini. Seperti merasa capek hingga harus bangun kesiang karena begadang untuk mengerjakan tugas-tugas. Dampak yang lainnya yaitu para siswa pernah mengalami yang namanya telat absen karena bangun terlalu siang atau guru yang terlalu cepat membagikan *form* untuk absen saat kelas akan dimulai. Orangtua yang tidak memahami kegiatan yang dilakukan para siswa membuat siswa kerap kali terkena omelan karena dianggap seharian hanya bermain hp saja. Kegiatan *learning from home* membuat menurunnya minat para siswa dalam mengikuti pembelajaran. Banyaknya tugas serta materi yang tidak begitu jelas membuat mereka merasa malas bersekolah dan mengerjakan tugas seadanya dan kerap kali melakukan kecurangan dalam mengerjakan tes maupun soal. Dalam mengerjakan tugas pun mereka harus mengikuti satu sama lain

misalnya saja apabila ada salah satu teman yang tidak mengerjakan tugas maka lainnya juga tidak akan mengerjakan agar ada temannya yang tidak mengerjakan juga.

Utomo (2020) meneliti tentang Pengaruh “*Study From Home*”(SFH) Dalam Pembelajaran *Online* Bagi Peserta Didik Kelas 12 IPS III SMA N 2 Kota Semarang Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Kota Semarang. Hasilnya kuota dan jaringan internet sebagai salah satu faktor yang menghambat pembelajaran dengan sistem *online*. Karena daerah setiap siswa berbeda-beda ada yang di daerah desa, kota, dan lain sebagainya, lalu sinyal setiap provider internet juga berbeda-beda setiap daerah, Peran orang tua yang rata-rata hasil data hanya “cukup berpengaruh” dalam membantu program SFH (*Study From Home*), penyampaian materi dari guru kepada murid selama melaksanakan program SFH (*Study From Home*) yang kurang jelas. Kebanyakan murid banyak yang masih kesulitan dalam menangkap setiap materi pembelajaran yang dijelaskan oleh guru apalagi dengan menggunakan perantara media belajar *online* seperti aplikasi Zoom atau aplikasi Video *Telleconference* lainnya. Kemudian memandang dari posisi pengajar atau guru, tentunya semua guru dalam melaksanakan program SFH ini sudah mempersiapkan namun kendala pasti terdapat di sinyal internet yang mungkin melihat dari lingkungan rumah guru kurang memadai atau berada di daerah yang sinyal providernya kurang memadai, memang kita tidak sepenuhnya menyalahkan sinyal ataupun kuota internet namun itulah realitanya.

Penelitian ini berhasil menemukan fenomena yang membuat subjek merasakan stres selama menjalani *learning from home*. Dinamika stres selama menjalani *learning from home* ini muncul karena faktor yang mempengaruhi seperti persepsi tentang *learning from home* yang mereka rasa kurang tepat, lingkungan, dan dorongan dari dirinya sendiri. Mereka merasakan dampak yang negatif selama menjalani *learning from home* yang membuat mereka merasa tertekan dan terbebani hingga berdampak pada fisik serta psikisnya.

Karena penelitian ini dilakukan dalam ruang lingkup yang lebih kecil yakni siswa SMA yang menjalani *learning from home* di kota Sragen, penelitian ini juga memiliki kelemahan yaitu kurangnya observasi untuk mendukung kuatnya

fenomena dinamika stres yang dialami para siswa SMA selama menjalani *learning from home*.

4. PENUTUP

Penelitian ini mengeksplorasi fenomena yang ada di lingkungan siswa yaitu stres yang mereka rasakan selama menjalani *learning from home*. Penelitian ini mengeksplorasi fenomena yang ada di lingkungan siswa yaitu stres yang mereka rasakan selama menjalani *learning from home*. Faktor yang mempengaruhi dari timbulnya dinamika stres yang dialami siswa yaitu siswa harus mulai beradaptasi kembali dengan hal-hal baru seperti pembelajaran yang dilakukan menggunakan suatu aplikasi. Sistem sekolah yang dilakukan secara *online* membuat para siswa merasakan beberapa kendala seperti bertambahnya tugas-tugas, pemberian materi yang kurang jelas, materi yang sulit dipahami hingga kendala dalam sinyal maupun kuota. Tugas-tugas inilah yang membuat para siswa kewalahan dalam menyelesaikan semuanya sehingga membuat mereka harus merelakan jam makan serta tidurnya untuk dapat menyelesaikan semua tugas secara tepat waktu. Belum lagi apabila ada kendala pada sinyal yang dapat terjadi karena cuaca buruk serta habisnya kuota pada saat pembelajaran membuat rasa kekhawatiran para siswa semakin bertambah mengingat tugas-tugas yang harus dikumpulkan tepat waktu dan memiliki deadline yang singkat saja antara tugas mata pelajaran yang satu dengan yang lainnya. Rasa terbebani, khawatir hingga cemas sudah mereka rasakan setiap harinya. Hal tersebut juga membuat siswa menjadi malas mengikuti kelas bahkan tidak mengumpulkan tugas. Berbagai kecurangan dalam menyelesaikan tugas maupun ujian juga terjadi oleh siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- M. 2016. Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Atziza, R. 2015. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran. *J Agromed Unila*, 2(3), 317–320. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1367>

- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., Eka, D., & Yudha, S. 2017. *Deskripsi Gejala Stress Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat* **DESKRIPSI GEJALA STRES AKADEMIK DAN KECENDERUNGAN PILIHAN STRATEGI KOPING SISWA BERBAKAT**. 197–208.
- Braun, V., & Clarke, V. 2013. *SUCCESSFUL QUALITATIVE RESEARCH a practical guide for beginners*. Sage Publications Ltd.
- Fatima, M. 2020, April. Satu Bulan Belajar Online, 72,8% Siswa Mengeluh Penumpukan Tugas. *Berita Satu*.
- Fitriani, R., & Khairulyadi. 2019. Mobilitas Sosial Pada Keluarga Transmigrasi Studi Deskriptif Kuantitatif di Kecamatan Singkohor Kabupaten Aceh Singkil. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah*, 4(September), 1–12.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. 2018. Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & L. 2020. Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 299–306.
- Lumban Gaol, N. T. 2016. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Luthfi, M. & M. 2017. *Bimbingan Konseling Berbasis Qur ' Ani Dalam Mengentaskan*. 6(2), 111–129. <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiah/article/view/123>
- Maharani, E. A. 2016. Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfullnes Terhadap Tingkat Stres Pada Guru Paud. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*.
- Mahmud, R., & Uyun, Z. 2016. Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 52–61.
- Mahmudah, S. R. 2020. Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Psikologis Siswa Terdampak Social Distancing Akibat Covid 19. *Jurnal Al – Mau'izhoh*, 2(2), 1–14.
- Moleong, L. J. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. 2015. *Menyelami Perkembangan Manusia*. Salemba Humanika.
- Rahmawati, M. N., Rohaedi, S., & Sumartini, S. 2019. Tingkat Stres dan Indikator Stres pada Remaja yang Melakukan Pernikahan Dini. *Jurnal Pendidikan Kerawatan Indonesia*.
- Ratnawati, D., & Astari, I. D. 2019. Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku

- Berpacaran Pada Remaja Di SMA X Cawang Jakarta Timur. *Jurnal Profesi Medika : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 13(1), 15–21. <https://doi.org/10.33533/jpm.v13i1.908>
- Santaria, R. 2020. *Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Proses Pengajaran bagi Guru dan Siswa Pendahuluan*. 3(2), 289–295.
- Slamet, S. 2004. *Dinamika Kelompok*. PT Bumi Aksara.
- Suparman. 2018. Identifikasi Gejala Stres Pada Guru Tingkat Sekolah Dasar Di Sekolah Lentera Harapan Tangerang. *Jurnal Pendidikan Dompot Dhuaf*, 8(1), 12.
- Syadidurrahmah, F., Muntahaya, F., Islamiyah, S. Z., Fitriani, T. A., & Nisa, H. 2020. Perilaku Physical Distancing Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada Masa Pandemi COVID-19. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.4004>
- Utomo, V. B. S. 2020. Pengaruh Study From Home Sfh) Dalam Pembelajaran Online Bagi Peserta Didik Kelas 12 Ips III SMA N 2 Kota Semarang Dalam *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(3), 513–521. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/1818>
- Wardana, M. S., & Dinata, I. K. 2016. TINGKAT STRES SISWA MENJELANG UJIAN AKHIR SEMESTER DI SMAN 4 DENPASAR. *E-Jurnal Medika*.
- Widyaningrum, N., Djayanti Putri, Y., & Wilopo. 2020. Gambaran Penerapan Physical Distancing Sebagai Upaya Menekan Persebaran Covid-19 Di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 470–481.
- Wirawan. 2012. *Menghadapi Stress dan Depresi*. Platinum.
- Yusuf, A. M. 2016. *Metode Penelitian Kuantitaif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Prenada Media.